مؤلف الكتب الأكثر مبيعاً التي بلغت نسبة توزيعها ملايين النسخ

توني بوزان

قوة الذكاء الروحي

عشر طرق لتحقيق أقصى استفادة
من ذكائك الروحي

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

نقب عن قيمك

الفصل الثانى

اتخذوا من أنفسكم نبراساً
تهتدون به
اعتمدوا على أنفسكم
لا تطلبوا العون ممن حولكم !
اتخذو الحقيقة نبراساً لكم !

(الفيلسوف " بوذا ")

القيم ما هي إلا شفرات سلوكنا الداخلي ، وهي المبادئ التي ندير بها حياتنا ونتخذ على أساسها قراراتنا . فنحن نتلقى قيمنا الأولى في مرحلة الطفولة على أيدي آبائنا ، ثم تضاف إليها تلك القيم التي نكتسبها من أقراننا ، ومعلمينا ومعتقداتنا الدينية

ومجتمعنا الكبير . فمن هؤلاء نستقي ــ شعورياً أو لا شعورياً ــ المبادئ التي نقرر أن تحكم سلوكنا وحياتنا .

وتمثل القيم الأخلاقيات والمعايير التي نضعها لتحكم سلوكنا ، وهي غالباً ما تحوى تلك المفاهيم العامة مثل : الإخلاص ، والصدق ، والكياسة ، والعدل ، وما إلى ذلك . فتلك المعايير السلوكية تكون ضرورية من أجل بقاء الأفراد والمجتمع ، وبدونها تحل الفوضى والتشوش وتُمحى الحضارة في وقت قصير .

وعندما تنتهي من قراءة هذا الفصل ، سوف تكون قد حققت أعلى استفادة من خلال اطلاعك على القيم الأساسية التى وضعتها الحضارات وكبار المفكرين الروحيين عبر العصور . ومن خلال كل ما سبق ، ستتمكن من اختيار مبادئ الذكاء الروحي التي تشعر بأنها سترشدك في رحلة حياتك وفي سلوكك ، وتزودك بأساس صلب وصريح لاتخاذ جميع قراراتك سواء كانت أخلاقية أو معنوية .

((إن التحدى الذى يواجهه كل إنسان هو الابداع ،
فهل ستحترم وتوقر ما تبدعه ، أم ستهمله ؟)) .

(جارى نو كاف)

أخبار سارة حول المخ البشرى

أفكارك ليست مفهوماً مجرداً

أوضحت البحوث أن أفكارك ليست شيئاً وهمياً ليس له وجود في عقلك ، بل إنها إشارت " كهرومغناطيسية " من الكيمياء الحيوية ، والتى تحمل الرسائل العصبية عبر شبكة خلايا المخ والتي تشبه سلسلة من الشعلات المضاءة فوق قمم التلال ، والتى يتم إشعالها واحدة تلو الأخرى فى كل أنحاء المدينة .

والأكثر من ذلك أن في كل مرة تمر إشارة " كهرومغناطيسية " (الفكرة) عبر طريق محدد ، فإنه يسهل استقبالها كثيراً (حيث إن الممر الخاص بها قد تم إنشاؤه جيداً) ، وتزداد احتمالية أن تلقى تلك الفكرة الأثر المرغوب منها ، وهي تشبه فى ذلك شق طريق وهمى فى غابة حتى يسهل الرجوع منه .

ويتسبب التفكير السلبى في المزيد من السلبية ، بينما يُحسِّن التفكير الإيجابى من الصحة ، والمفاهيم ، والإبداع ... إلخ .

إن التفكير الإيجابى والقيم وجهان لعملة واحدة ، فإن كانت قيمك غير مجدية لحياتك وبنيانك ولا للآخرين ، فسوف تزداد احتمالية أن تكون حياتك وحياتهم غير مرضية وغير مريحة . وإن

كانت القيم الخاصة بك إيجابية ، فسوف تعود بالخير عليك وعلى الآخرين .

إن تكرار السلوك الذى تضبطه القيم هو الذى سرعان ما يتحول إلى عادات ، وتلك العادات تمثل جزءاً أساسياً فى شخصيتك وأسلوب التعبير عنها .

تتجسد الفكرة في كلمة
ويؤكد الفعل تلك الكلمة
ويتطور الفعل إلى أن يصبح عادة
وتصبح تلك العادة من سمات الشخصية
لذلك لاحظ الفكرة ومراحل تطورها بعناية
ودعها تنبع من الحب
النابع من اهتمامك ببقية المخلوقات

(الفيلسوف " بوذا ")

لقد أصبحت الآن على دراية بقوة الفكرة ، وهذا يعنى أنك تستطيع استعادة التحكم فى حياتك ، ويمكنك أن تتخلص من إحساسك الوهمي بأنك ذو حظ عثر ، وأنت وحدك الذى تستطيع

أن تخلق لنفسك الحظ الطيب أو العاثر ، وبهذا ستتحمل مسئولية نفسك ، ومسئولية أفعالك .

المداومة

أكدت البحوث أن المخ يعمل بطريقة دؤوبة ، والذى يعنى أن عمليات التفكير تتضاعف وتتمدد مثلما يحدث عندما تسرح بخيالك أو تسبح فى أحلام اليقظة .

على ذلك فإنك لو ملأت عقلك بالأفكار الجيدة والإيجابية فسوف تتضاعف تلك الأفكار بداخل رأسك . وهذا التضاعف الداخلى سوف يظهر في أفعالك وسوف يبدأ فى التأثير فى كل من حولك . ولأن مخ كل إنسان يعمل بنفس الطريقة الدؤوبة ، فسوف تكون مسئولاً عن توصيل هذه القيم الإيجابية الصالحة النابعة من عقلك إلى الآخرين ، وبذلك سيتعاظم الخير ويعم الجميع . وبذلك ستكون سفيراً للقيم الإيجابية والذكاء الروحى ، وعندئذ ستكون ملاك للرحمة .

((من يشفع شفاعة حسنة يكن له نصيب منها ومن يشفع شفاعة سيئة يكن له كِفْلٌ منها وكان الله على كل شيء مقيتاً)) .

(القرآن الكريم ـ سورة النساء ـ الآية ٨٥)

الحقيقة والصدق ـ الحالة الطبيعية للمخ

ومن أحدى الأفكار السارة التى جلبتها إلينا معامل دراسة المخ أننا بطبيعتنا كبشر نميل إلى الصدق ونهتم بالتوصل إلى الحقيقة . فالمخ ما هو إلا أداة للبحث عن الحقيقة .

لماذا يكون لزاماً على المخ أن ينقب عن الحقائق ؟

والإجابة يسيرة : لأننا نحتاج معرفة الحقيقة حتى نتمكن من الحياة والبقاء .

فعلى سبيل المثال ، إذا كنت لا تعرف حقيقة ما يحدث عندما يصطدم جسمك بعربة نقل وزنها طنّان وتسير بسرعة ٤٠ ميلاً في الساعة ، فقد يكون إدراك ذلك هو آخر ما يحدث فى حياتك !

فنحن بحاجة لأن نعرف حقيقة كل سبب وتأثيره ؛ ونحتاج أن نعرف ما يحدث حولنا ، سواء كان فى نطاق إدراك حواسنا أو خارجاً عليه ، فنحن بحاجة لمعرفة الحقيقة .

وهذا هو السبب في أن الفنانين والعلماء العظام ـ أمثال : " نيوتين " ، و " أينشتين " ، و " دافنشي " ، و " وسيزان " ، و " دالي " ، و" بيكاسو " ـ جميعهم قالوا إنهم كانوا يبحثون عن الحقيقة .

وهذا هو السبب وراء إصرار الأطفال على التمسك المطلق بالحقيقة والصدق ، وينهارون عندما يتملص آباؤهم من وعودهم أو مما قالوه من قبل . فعندما يتهم الطفل غاضباً أحد والديه قائلا : ((ليس هذا عدلاً ، فأنت قد قلت إن (وعدتني أن) ....)) . فهذا تعبير عن الغضب ، والأكثر من ذلك أنه تعبير عن الخوف . ولكن الخوف من ماذا ؟

الخوف من عدم القدرة على الوثوق بما يدعيه الآخرون بأنه حقيقة ، والخوف من الالتباس الشديد الذى يخلقه تناقض المعلومات . بعبارة أخرى ، هو خوف من أجل البقاء والعيش ، فعلى سبيل المثال ، إذا كانت البيانات التى يتلقاها مخ الطفل غير صحيحة ومتناقضة ، وإذا كان هذا الطفل يتصرف على أساس تلك المعلومات ، فسيكون هذا الطفل أو تلك الطفلة على وعى تام بأن الفرصة للبقاء قليلة . وكذلك كان الحال بالنسبة لأسلافنا قاطنى الكهوف ، فقد كان لزاماً عليهم أن يضمنوا ثقتهم ببعضهم البعض : فإن قال أحدهم إن هناك كهفاً كبيراً ومناسبا

للحياة والسكن ، كان على الآخرين أن يثقوا بأنه لا يكذب ، وبأن الكهف ليس في الحقيقة مأوى لدب كبير مفترس !

فعندما تبحث عن الحقيقة ، وهو حقك الطبيعي ونزوعك الفطرى ، فأنت بذلك تساعد نفسك والآخرين على البقاء . وعلى النقيض من ذلك ، عندما تكون غير صادق مع نفسك ومع الآخرين فأنت بذلك تقلل من فرصتك وفرصتهم للبقاء ، وسوف تزيد بذلك احتمال تصرفك وتصرفهم على أساس تم بناؤه على معلومات غير صحيحة ، وبالتالى تتضاعف الأخطاء في السلوكيات والتصرفات مما قد يهدد مصالحك بالخطر .

ولقد ظل السؤال الفلسفي المثير للجدل والنقاش على مر العصور دائراً حول المفاضلة بين أن يتصرف المرء بأمانة لجلب خير قريب ، أم يتخلى عن أمانته درءاً لضرر قريب ، وسعياً لتحقيق النجاح على المدى البعيد ؟

فأنت وكبار العباقرة في كل الأزمان تتفقون على أن الحقيقة التى تلاحقها على المدى البعيد هى أفضل الاختيارات !

وقد حان الوقت لتدريبك الروحي والذى من خلاله ستكون قادرا على معرفة عدد هائل من القيم والتى يمكنك أن تختار من بينها ما ترغب أن يلازمك بقية حياتك .

التدريب الروحى

١ قواعد السلوك

عندما تمتلك مجموعة خاصة بك من قواعد السلوك ، سوف تصبح حياتك أكثر يُسراً فى ظل هذا العصر المليء بالضغوط والأنانية المتزايدة ، والذى تتغير فيه المعايير الأخلاقية بسرعة شديدة . فإذا كان لديك القليل من القيم القوية وتتمتع بسلوك واضح قويم فلا تحيدنّ عنه ، لأنه سوف يُمكنك من التعامل مع الأزمات ويطوع لك المواقف الصعبة التى تقابلك في حياتك .

٢ قيم روحية

ومن بين القيم الروحانية الأكثر شيوعاً :

الحقيقة	الصدق	الشجاعة	البساطة
التعاطف	التعاون	الحرية	السلام
الحب	الفهم	الإحسان	المسئولية
التسامح	الأمانة	الثقة	الطهارة
الاتحاد	الامتنان	حس الدعابة	المثابرة
الصبر	العدل	المساواة	الانسجام

ولا شك أن بإمكانك أن تضيف أكثر من ذلك .

ومن بين هذه القائمة اختر سبعاً من أفضل القيم لتجعلها منارات تهدى سلوكك ، ولتجعلها المبادئ التى تبنى عليها أخلاقياتك وسلوكياتك وحياتك الروحية .

(وينصح بأن تتضمن تلك القيم السبع قيمتى : الحقيقة والصدق ، وذلك لأنهما يمثلان معاً الأساس الذى ينبع منه بقية القيم الأخرى) .

٣ ارسم خريطة عقل لقيمك

بعد اختيارك لأفضل سبع قيم بالنسبة لك في الحياة ، ارسم خريطة عقل مبنية على تلك القيم (كما فعلت من قبل في الفصل الأول) . ارسم صورة تلخص بها قواعد السلوك الخاصة بك ، واجعل كل قيمة منها تنطلق من المنتصف وكأنها الفروع الرئيسية . وانطلاقاً من كل فرع ، أضف الكلمات التى ترتبط بالقيمة التى يمثلها الفرع ، وضع الكلمات التى تشعر بأنها أكثر أهمية داخل صندوق أو ضع تحتها خطاً .

٤ طبّق تلك القيم في حياتك

فكّر كيف يمكنك تطبيق كل قيمة من القيم السبع التي اخترتها في حياتك ، وضع قائمة بالأنشطة الخاصة التي يمكنك القيام بها لتتأكد من أنك تطبق تلك القيم في حياتك .

فعلى سبيل المثال : إذا كان الإحسان إحدى تلك القيم التي قمت باختيارها ، فعليك أن تكون سخياً في وقتك ومالك كأن تساعد الآخرين الذين يواجهون ظروفاً صعبة بكل ما تملك ، أو على الأقل تبرع لهم ببعض ما يزيد عن حاجتك . وحاول أيضاً أن تظن بالآخرين خيراً ، حتى وإن كانوا جفاة غلاظ القلوب أو مثيرين للإزعاج .

وإن كانت الأمانة هي أهم القيم التي اخترتها ، فعليك أن تتأكد من أنك ستفعل ما تقوله : فإذا ائتمنك زميل في العمل على سره وثوقاً منه بأنك لن تفشي السر ، فلا تفشه إلى بقية أفراد العمل . وإذا كنت تعتبر نفسك شخصاً أميناً فعندما تجد حافظة نقود ملقاة على أحد أرصفة الشوارع ، فعليك تسليمها إلى قسم البوليس ، وعليك ألا تأخذ تلك النقود في جيبك معتقداً أن " من يجد شيئاً فهو ملكه " !

وعندما تطبق تلك القيم سوف تتجنب الضغوط والمشاحنات الناشئة من اضطرابات الضمير والسلوكيات المريبة ، وبذلك سوف تستخدم ذكاءك الروحي في تحقيق أقصى استفادة لنفسك ولكل من حولك ، وبذلك سيعم الخير على الجميع !

٥ ناقش تلك القيم مع الآخرين

فعندما تناقش القيم الخاصة بك مع عائلتك وأصدقائك وزملائك ، سوف تفهم نفسك فهماً عميقاً ، وسوف يتم صقل أفكارك ، وسيتعمق فهمك لكل من يناقشون معك هذه القيم .

إن مناقشة الآخرين حول قيمك الخاصة سوف يساعدك على التأكد من أن تلك القيم ذات أهمية حقيقية لك .

((إنني أرى أن معظم مآسي البشر تكون نتاجاً لتقديراتهم الخاطئة في تقييم الأشياء)) .

(بنيامين فرانكلين)

٦ ثق في نفسك

اعتمد على نفسك وكن واثقاً فيها . فأى شخص بإمكانه أن يرشدك إلى بعض القيم ، ولكن لكي تستفيد منها ، يجب أن تكون نابعة من داخلك وتصبح جزءاً منك . فعندما تتخذ هذا القرار ، وعندما تنبع مبادئك الأخلاقية وقيمك الثمينة من داخلك ، فسوف تصبح مثل العضلات القوية المرنة التى تحميك من الصدمات والمخاطر وتزودك بقوة وطاقة لا حد لهما .

((فكر في الخير وافعله واصدق فى حديثك)) .

(الفيلسوف " زاردشت ")

٧ تذكر أن أفعالك ذات أهمية

تذكر دائماً أن أفعالك ، أيًا كانت ، يكون لها أثرها فيما يحيطك . ففى ظل مجتمعنا ذى الإيقاع السريع ، نجد أنفسنا نميل إلى تمنى الحصول على الأثر والمنفعة الفورية لما نفعله . ولكن عاود التفكير ثانية ، فكم مرة قمت فيها بعمل حسن لتجد آثاره

ونتائجه جلية بعد أعوام . فلم يكن لملاك الرحمة (زوجتى) التى ألهمتنى تلك الأفكار أية فكرة بأن أفعال الخير أو العطف والحب التي قامت بها ستتجسد يوماً في هذا الكتاب الذى بين يديك الآن .

٨ تخلص من أية معوقات روحية

قم باسترجاع الأحداث الماضية في حياتك وابحث عن أى موقف يضايقك ، وذلك لأنه يعوقك عن سرد الحقيقة التى تريد أن تسردها ، أو أن تكون على وعى ببعض الأفعال التى قد قمت بها في الماضى وتخجل منها أو من سردها . فإذا كان في حياتك أى من تلك المواقف فعليك إيجاد طرق لتصحيح الأخطاء ، وكن صادقاً واعترف بالحقيقة ، وحاول أن تصحح ما أسأت فيما سبق .

٩ القدوة الحسنة

اختر سبعة أشخاص من الماضى أو الحاضر ممن تعتبرهم نماذج للقدوة الحسنة ، وممن تعدهم نماذج مثالية فى بحثهم عن الحقيقة ، وفي سلوكهم الفاضل والأخلاقي المثالى . وعندما تواجه أية أزمة أخلاقية ، اجعلهم مجموعة " الناصحين ذوى العقول

المدبرة " في داخلك . واسأل كلاً منهم ماذا كان سيفعل لو كان في مثل الموقف الذى أنت فيه ، وستجد النتائج مدهشة وممتعة ! وستشعر بالرضا والقوة لمجرد معرفتك أن لديك مجموعة جديدة من الأصدقاء والحلفاء الأقوياء فكرياً .

حفزات الروح

- إنني أجعل من الصدق والحقيقة النبراس المرشد لحياتي ، فأنا شديد الصدق مع نفسي ومع الآخرين وهذا يمتعني كثيراً .
- إنني إنسان يتمتع بأخلاق حميدة ، وأنا أستخدم مبادئي لتحسين حياتي وحياة كل من حولي .
- ويمكن الاعتماد علي ، وكلمتي هي عهدي .
- أنا شخص عادل ، أنشد الأمانة في كل تعاملاتي .
- أنا شخص جدير بالاحترام ، وأنا أوجه سلوكي وحياتي نحو ما أستشعر أنه خير .

الفصل الثالث

تصورك لحياتك وأهدافك

((با تصور ، تفنى الحياة)) .

ماثور)

يُعَرَّف التصور على أنه : القدرة على التفكير والتخطيط للمستقبل عن طريق الخيال والحكمة متجسداً في صورة ذهنية لما سيكون عليه مستقبلك .

وبما أنك حالم بالسليقة ، فسوف تجد نفسك تفكر في مستقبلك معتمداً على خيالك وحكمتك وقليل من المساعدة من بعض كبار المفكرين في كل العصور .

فتصورك ، أو غايتك ، أو خطتك فى الحياة هو الهدف الذى تطمح إليه ، والسراج الذى يرشدك فى طريقك فى الحياة . فإن

كان هدفك هدفاً روحياً ، فأنت بحاجة لتطبيقه على نفسك وكل ما يحيطك .

ويتلخص كل ما سبق فى تأمل " فيكتور فرانكل " التالى :

> عندما كنا سجناء بأحد معسكرات المعتقلات السياسية نتذكر الرجال الذين كانوا يتنقلون بين الأكواخ لمواساة الآخرين ، وكانوا يتصدقون بآخر كسرة خبز كانت لديهم . وربما كان عددهم قليلاً ، ولكنهم قدموا الدليل القاطع على أن الإنسان قد يُسلب منه كل شيء ما عدا شيء واحد : ألا وهو آخر حرياته ، وهو اختيار مسلكه وتصرفه تحت أى ظرف من الظروف .

يشعر الكثير من الناس بأن حياتهم خاوية وبلا معنى على الرغم من أنهم يبدون سعداء وأغنياء وناجحين ، وعلى الرغم مما حققوا من نجاح دنيوى ومادى ، وذلك لأن أهدافهم في الحياة تفتقر إلى التصور ، والنظر إلى ما وراء الحياة المادية . وهذا الشعور بأن " الحياة تحتوى على أشياء أخرى أكثر أهمية ..... " يقود الكثير من الناس إلى إعادة تقدير وتقييم حياتهم ؛ بل وتغيرها تغييراً جذرياً .

فهؤلاء الأشخاص يُنمّون ذكاءهم الروحى

وعندما يتزايد وعيك ، سوف تدرك أنه كلما تعاظم هدفك فى الحياة ، ازداد احتمال تأثيرك على كل من حولك وعلى التاريخ كله . فأهداف الأنبياء وأعظم الزعماء الروحيين - مثل أنبياء الله موسى ، وعيسى ، ومحمد (ﷺ) ، ومثل الفيلسوف " لاوتسو " ، والفيلسوف " كونفوشيوس " ، والفيلسوف " بوذا " - كانت أهدافاً لانهائية وأبدية . فأعمالهم وتأثيرهم اليوم أعظم مما كان خلال حياتهم .

فى هذا الفصل سوف تجد " معادلة التصور " والتى قد أعددتها لمساعدة الرياضيين والطلاب وكل ذى عقل يرغب فى تعلم استخدامه وتحقيق النجاح . وهذه المعادلة سوف تضيف إلى حياتك معنى واتجاهاً ؛ مما يدعم ثقتك ويزيد من اهتمامك بالعالم من حولك ، وتتمكن من تكوين الصداقات بطريقة أكثر سهولة ، وسوف تمدك أيضاً بذخيرة هائلة من الطاقة والقدرة على التحمل .

معادلة التصور الروحى

هذا المقتطف الرائع حول تصور الحياة وغايتها ، والذى استلهمه العبقرى العظيم " يوهان فولفجانج فون جوته " الكاتب والفنان والرياضى والسياسى الحالم ، يستحق منك بعض التأمل عندما تحدد هدفك الروحى :

> ينتاب المرء شعور بالتردد ويكون لديه فرصة للتراجع قبل الالتزام ...... وتوجد حقيقة أوّلية واحدة - والتى إن جهلناها لقتلت بداخلنا فيضاً من الأفكار والخطط لا يمكن حصره . وتلك الحقيقة هى أن المرء عندما يكرس نفسه لإنجاز شيء ما فإن العناية الإلهية ترعاه فى ذلك ، ويجد أن أشياء كثيرة تحدث لصالحه ، وما كان لتلك الأشياء أن تحدث لو لم يكرس المرء نفسه . فقراره هذا يفجر فيضاً من الأحداث يثير لصالح المرء كل أنواع الأحداث غير المتوقعة ، والمساعدات الملموسة التى ما كان المرء يحلم أن يقابلها .
>
> فمهما كان ما تستطيع فعله ، أو تحلم أن تكون قادراً على فعله ، فعليك بالبدء على الفور . فالجرأة تنطوى على السحر والقوة والعبقرية .

وهذا يعني أنك عندما تنقّح تصورك ، الذي أوشكت على تكوينه ، فهذه الغاية الجديدة سوف تبدأ على الفور في التأثير في سلوكك وتصرفك ، وسوف تغيّر من اهتماماتك اليومية ، وتجعل لحياتك اتجاهاً جديداً يجذب الناس إليك ويلهمك أفكاراً جديدة ، ويمدك بأشكال جديدة من الطاقة .

وتتكون معادلة خلق هدف فعال في الحياة من ثلاثة عناصر :

١ يجب أن تكون نابعة منك ، وتقوم بتوجيهها بنفسك (فيجب أن تقول " أنا ") .

٢ يجب أن تلزمك بالتنفيذ (لا يمكنك القول : " أتمنى " ، أو " آمل " ، أو " ربما ") .

٣ يجب أن تكون إيجابية .

ومن أروع النماذج لهذه الأهداف ذلك الخاص بـ " إسحاق نيوتين " والذي قال فيه :

" أنا أبحث عن الحقيقة "

وعلى العكس فإن أحد نماذج الأهداف غير الفعالة يكون كالتالي ، " سوف أساعد في تقليل الشر في هذا العالم " ، فهذا الهدف يركز على السلبية ويخلق كراهة وضغوطاً غير مرغوب فيهما .

والآن حان وقت التدريب الروحي !

التدريب الروحي

١ حدد لك هدفاً في الحياة

إن الالتزام يعتبر شيئاً فائق الأهمية ، لذلك عليك أن تبدأ على الفور . وليس ضرورياً أن يكون تصورك نهائياً أو لا يمكن تغييره ، المهم هو أن تبدأ في تكريس نفسك لهدف تعلم أنه سيعود بالنفع عليك وعلى الآخرين . وبمرور الوقت ، وبزيادة خبرتك ، سوف تصبح قادراً على تعديل وتوفيق هذا الهدف لما يصلح له من وجهة نظرك .

فلا تخش الاقتباس من الآخرين ، وإن أردت أن تبدأ فيمكنك اختيار " اسحاق نيوتين " مثلاً أو أى شخص آخر يتمتع بقوة الذكاء الروحى واقتبس من أفكاره ما تشاء .

وعندما تختار تصوراً وغاية وتلتزم بهما ، عليك أن تقوم بتدوينهما وترديدهما لنفسك على الأقل خمس مرات يومياً . فهذا التكرار سوف يجعل التزامك أقوى وسوف يزيد من احتمال نجاحك .

اجعل تصورك خاصاً بك وحدك

وبمجرد أن يترسخ تصورك ، تذكر أنه يخصك أنت وحدك . فهذا التصور هو منحة خاصة وهبها الله لك ـ مثل الحبوب المقوية أو حبوب الفيتامينات التى تمدك بطاقة هائلة وتجعلك تشعر بتحسن .

فهذه القصيدة التى كتبها " هنرى هنلى " والتى استشهد بها مارتن بوث في كتابه " Industry of Souls " سوف تكون أداة مثالية ثابتة لتذكيرك :

لا يهمنى كم يكون الخروج صعباً
ولا كم العقوبات التى سألاقيها
فأنا سيد قدرى
وقائد روحى

٣ ساعد الآخرين

((من الحقائق الثابتة أن كل ما يحدث في تاريخ العالم يعتمد على أمر روحى ، فلو كان هذا الأمر الروحى قوياً لصَنَعَ تاريخ العالم ، وإن كان ضعيفاً لعانى منه تاريخ العالم)) .

(ألبرت شفايتزر)

اجعل إسهاماتك فى المجتمع ومساعدتك للآخرين عادة ، وافعل ذلك بطريقة إيجابية

فعلى سبيل المثال حينما يؤذيك منظراً القمامة في الطريق فلا تذم أو تسب الذين ألقوها لعدم وعيهم الروحى والبيئى ، ولا تتركها ملقاة في مكانها حتى لا يتكون عند الآخرين نفس الشعور

غير المريح الذى أحسسته ، وبدلاً من ذلك التقطها وضعها فى سلة القمامة !

ساعد الآخرين على تنمية وعيهم الروحى كما تنميه لنفسك ، وشجعهم على تكوين تصور لحياتهم ، وأفضل مساعدة يمكنك تقديمها هى أن تكون قدوة لهم . فالأفعال خيرٌ من الكلام والشعارات !

المسئولية الأولى : اجعل من العالم مكاناً أفضل

مهما يكن تصورك ، لابد أن يتضمن إحساساً بالمسئولية ، اعقد العزم على أن يكون طريقك فى الحياة مفعماً بالأحداث والأفعال الكبيرة منها والصغيرة ، والتى تجعل العالم مكاناً أفضل خلال رحلة حياتك . فليس ضرورياً أن تكون أفعالك عظيمة تغير بها العالم (مثل القضاء على المجاعات أو قضاء ديون العالم في مرة واحدة) ، فالأفعال الصغيرة أيضاً مهمة ، وكلها تصب في صالح سعادة البشر . ومن تلك الأفعال أن تترك الكرسى الذى تجلس عليه في القطار أو الحافلة لشخص ضعيف لا يقدر على الوقوف ، ومنها أن تترك الشقة التى أقمت بها فى فترة الإجازات نظيفة ومرتبة ، ولا بأس إن فكرت في شراء بعض

الأزهار لتتركها في تلك الشقة لكي يستمتع بها من يخلفك . ويمكنك أن تغرس شجرة أو بعض الزهور في حديقتك إذا كان هذا بمقدورك ، أو تهب شجرة للحديقة العامة ، صحيح أنك لن تجنى حصيلة أفعالك هذه فى التو ، ولكن أحفادك سيجنونها وينعمون بها .

ه المسئولية الثانية : اجعل جسدك أكثر صحة !

((المسئولية ضريبة العظمة)) .

(وينستون تشرشل)

تذكّر أنك يجب أن تكون على درجة عالية من اللياقة حتى تتمكن من تحقيق تصورك . فكلما كنت لائقاً زادت أمكانية إسهامك ،لذا راقب حميتك وتأكد من حصولك على جرعة منتظمة من التمرينات (بحد أدنى ثلاث مرات أسبوعياً) والتى من خلالها يمكنك تدريب قلبك وعضلاتك .

عل الآخرين مصدر إلهام لك

كلما سنحت لك الفرصة ، اقرأ وتناقش مع الآخرين عن الشخصيات العظيمة في التاريخ وخصوصاً هؤلاء القادة الروحيين . تعرّف على تصوراتهم وكيف جاهدوا لتحقيقها . وتعلّم قدر ما تستطيع ، ثم حاول تطبيقه بعد ذلك .

قب " حديث النفس "

ويشير " حديث النفس " إلى تلك الحوارات القصيرة التى تدور دائماً بداخل عقلك بينك وبين نفسك ! وفى كثيرٍ من الأحيان تميل تلك الحوارات إلى أن تكون سلبية خصوصاً فى المواقف التي تتعلق بالتعلم أو المهارات . ومن العبارات السلبية التى تحدثك بها نفسك أن تقول : ((لن أستطيع أن أفعل كذا)) ، ((أنا أحمق)) ، ((يا إلهى ، أنا لا أفهم شيئاً ؟)) ، ((أنا أسوأ شخص في هذا الوجود)) ، ((ليس لدى المهارة لذلك)) ، ((أنا عاجز عن القيام بـ ...)) ، فكل تلك العبارات شائعة في هذه المواقف .

يجب أن يكون تصورك لحياتك إيجابياً ، وكذلك حديث نفسك . فلو كان حديث نفسك سلبياً فسوف يدمر نجاحك ، ولو كان إيجابياً ، فسوف يدعم نجاحك ويزيده .

٨ ترقب التصريحات التى تدعم تصورك .

ابحث بشكل منتظم في وسائل الإعلام عن التصريحات والدروس التي تعزز وتدعم بها تصورك . ففى برنامج تليفزيونى عُرض مؤخراً ظهر فيه لاعب الجولف الكبير " تايجر وودز " وذكر أن تفوقه السريع في عالم الجولف يرجع إلى أحد أهدافه الشخصيه الأساسية ـ ألا وهو التعلم من كل تجربة ، ففى نهاية كل دورى للمباريات ، كان يراجع أداءه في كل مباراة ويرى ما يمكنه أن يتعلمه من تلك التجارب .

حاول أن تصبح مثل " تايجر " ؟

خُلق عقلك للتعلم ، لذلك انتهز كل فرصة في أى شيء تفعله وقم بتنقيح ودعم قوة ذكائك الروحى ، وذلك بأن تدمج الدروس التى تعلمتها في نشاطاتك اللاحقة .

...كون بمقدور الأشخاص الذين ليس لديهم تصورات لحياتهم المستقبلية ... أية آمال أو إنجاز أية أعمال كبيرة)) .

... ويلسون)

...ر نفسك بأن حياتك هبة

تذكر دائماً أن حياتك هبة غالية ـ لذلك عشها بكل ما فيها وانعم بها !

...ات الروح

- عندما تنتهي حياتي سوف أكون قد قمت بعمل الكثير من الأشياء الجيدة والإيجابية التي تفيد هذا العالم .
- إن ذكائي الروحي يتحسن ويتزايد في كل يوم وفي كل حال .
- أنا شخص إيجابي انقل قوتي الإيجابية إلى الآخرين .

- أنا مسئول عن رفاهيتي ورفاهية الآخرين ، وأقبل تلك المسئولية بتحمس ونشاطٍ شديدين .
- تعد حياتي من أروع الهبات ، وعليّ أن أستغل تلك الهبة في تكريس نفسي للإسهام في خدمة هذا الكوكب الذي أعيش فيه .

كون بمقدور الأشخاص الذين ليس لديهم تصورات لحياتهم المستقبلية
أية آمال أو إنجاز أية أعمال كبيرة)) .

ويلسون)

ر نفسك بأن حياتك هبة

تذكر دائماً أن حياتك هبة غالية ـ لذلك عشها بكل ما فيها
وانعم بها !

ات الروح

- عندما تنتهي حياتي سوف أكون قد قمت بعمل الكثير من الأشياء الجيدة والإيجابية التي تفيد هذا العالم .
- إن ذكائي الروحي يتحسن ويتزايد في كل يوم وفي كل حال .
- أنا شخص إيجابي انقل قوتي الإيجابية إلى الآخرين .

- أنا مسئول عن رفاهيتي ورفاهية الآخرين ، وأقبل تلك المسئولية بتحمس ونشاطٍ شديدين .
- تعد حياتي من أروع الهبات ، وعليّ أن أستغل تلك الهبة في تكريس نفسي للإسهام في خدمة هذا الكوكب الذي أعيش فيه .